

# 札幌西・手稲健康友の会ニュース ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会  
札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内  
直通666-2877（FAX兼用）  
発行責任者 坂野 悠紀子  
友の会員数 11300人（11月現在）



西野昭和班健康相談会（介護保険）

今後は、稻積班は「お薬の話し」、平和班は「介護保険について」計画中です。各班で健 康相談会や学習会を開催し、地域の方々を誘い、「安心して住み続けられるまちづくり」の取組みをすすめましょう。

# 各班で健康相談会を開催



前田すみれ班健康相談会（認知症とフレイル）

10月～11月に各班で健康相談会を開催しています。10月は13日に宮の沢バンビ・西宮の沢班合同で「細かすぎて伝わらない歯と歯ぐきの話」と題し、にしく歯科菅野貴文医師がお話ししました。

30日に星置班では、ふまねつと実施後に「介護保険について」あけぼの在宅センターのケアマネージャーの佐々木さんが説明しました。31日に前田すみれ班では、「認知症とフレイルを先送りして健康寿命を延ばそう」と題し、西区病院塩川哲男医師がお話ししました。11月は8日に西野昭和班では「介護保険について」西在宅ケアプランセンターのアマネージャーの好川さんと日景さんが説明しました。

# 介護保険について 制度の概要

# 勤医協福祉会 勤医協ケアプランセンターすずらん ケアマネージャー 管理者 廣瀬 みづほ

要性が認定されると 介護  
サービスを受けるための費  
用に保険が適用されます。

\* 保険料の支払い

40歳から64歳までの  
方は加入している医療保険  
の保険料に上乗せして医療  
保険者に支払います。被雇  
用者の方は、40歳の誕生  
月から支払いが始まります。  
65歳以上の方は、原則と  
郵送されます。

○ 45歳以上 65歳以下の方が  
介護サービスを利用できる  
のは初老期認知症、脳血管  
疾患などの16種類の病気に  
より介護や支援が必要な状  
態（要介護・要支援状態）  
と認定された方です。

\*介護保険のサービスを利用できる方は、○寝たきりや認知症などで入浴、排せつ、食事などの日常生活の活動動作について常に介護が必要な状態（要介護状態）と認定された方です。

次回は介護保険サービスの種類や内容についてお伝え致します。

## 2023年度「友の会活動拡大強化月間」終了報告

9月～10月の「友の会拡大強化月間」は、行動の延べ参加者820名の大奮闘で貴重な経験を得て終了しました。

今年の「月間は」、長引くコロナ禍での行動でしたが、昨年同様、職員と友の会役員（幹事）が組をつくり直接地域に訪問してお話を伺うことが出来ました。同時に、友の会健診のお誘い電話掛けも取り組みました。また、4年振りに発寒市営団地に一斉訪問しました。健康相談会は7回開催し、堺健康チエッ

クも4年振りに開催しました。班・サークル活動や健康相談会に多くの友の会員が参加し、つながり対話は363件で目標を超過達成することが出来ました。友の会員の拡大は70名、「いつでも元気」の拡大は9部で、目標には届きました。

今回の「月間」での貴重な経験を交流し、今後の友の会活動に生かしましょう。

引き続き会員拡大・「いつでも元気」拡大の年間目標の達成にご協力をお願い致します。

# シベリア抑留体験を語る会

とき： 12月9日（土） 14：00～16：00  
場所： ちえりあ 2階 大研修室  
語り部： 吉田 欽哉 氏（98歳・利尻町在住）  
参加費： 500円 高校生以下無料  
定員： 90名（申し込み不要 先着順）  
主催： シベリア抑留体験を語る会札幌  
問合せ： 建部 090-4871-0789 宮本 090-



## SOS相談会開催

医療・介護・法律・年金・生活相談など

と き： 12月8日（金） 14：00～17：00

所： 西区民センター 2F 会議室

食料支援も有ります 場所： 1F 集会

問合せ：西・手稲区生活と健康を守る会 電話 688-6921

「年古一矢故生詮」の教知、川

## 「年末・年始休診」のお知らせ

西区病院	12月30日（土）	～	1月3日（水）
ひだまりクリニック	12月30日（土）	～	1月3日（水）
にしく歯科	12月29日（金）	午後～	1月3日（水）

# 今年の健歩会とパークゴルフ



エスコンフィールドのダルビッシュと大谷選手の絵の前で

ボーラー、パークに。今年7回目は11月に円山動物園の子ゾウ（タオチやん）を見に行きました。

健步会

# 健歩会

サイの花は咲くのが遅れ見れませんでした。気候の変化で花の咲く時期を選ぶのは大変です。

## シリーズ 宅配ありがとう 第22回

宗谷友の会で宅配始めて西野でも

西野第二班 島田 雪子さん



した。

# パークゴルフ

バ  
ー  
ク

10月17日五天山公園での納会に30人が参加

## いきいきお食事会 12月

と き： 12月16日（土） 10時～12時  
場 所： サロンわたぼうし  
会 費： 500円 申込み： 友の会事務局 締め切り： 12月11日（月）  
※ばんき号の送迎有ります。※お弁当になります

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

## 【12月の行事予定】

- |        |              |                    |
|--------|--------------|--------------------|
| 1日（金）  | 囲碁サークル       | 13:00～（サロンわたぼうし）   |
| 5日（火）  | ちぎり絵サークル     | 14:00～（サロンわたぼうし）   |
| 6日（水）  | フラダンスサークル    | 13:00～（サロンわたぼうし）   |
| 7日（木）  | 絵手紙サークル      | 10:00～（サロンわたぼうし）   |
| 12日（火） | ふまねっとサークル    | 10:00～（西区病院3階大会議室） |
| 13日（水） | フラダンスサークル    | 13:00～（サロンわたぼうし）   |
| 16日（土） | いきいきお食事会     | 10:00～（サロンわたぼうし）   |
| 20日（水） | フラダンスサークル    | 13:30～（ちえりあ）       |
| 20日（水） | 西・手稲健康友の会幹事会 | 10:00～（西区病院3階大会議室） |
| 21日（木） | 絵手紙サークル      | 10:00～（サロンわたぼうし）   |
| 22日（金） | 囲碁サークル       | 13:00～（サロンわたぼうし）   |
| 26日（火） | ふまねっとサークル    | 10:00～（西区病院3階大会議室） |

## 夫との想いで

寒中央班

昭和四六年我が家は、厚岸町末広という小さな漁村に住んでいた。息子が小学校入学を待っていた三月半ば「今度一・二年（複式学級）の担任になると夫が言つた。「エー、息子の担任になるの、低学年受け持つの初めてじゃない？」と私新学期が始まり「パパの先生がね」「先生のパパがね」と息子もとまどつてゐる様子だつた。

母親として初の参観日に興味津々で出かけた。黒板に「さくらがさきました」の文字が。懇談会の時に挙げて「ハイ、先生、年生は文字の基本を学ぶのですから、ひらかなはきちんと書いて教えて下さい」と発言した。

「そんな事言つたで、高学年ばかりだつたから、すぐ続け字になるんだ、きびしこと言うなよ」まるで家庭で話している様な返答に、「公私混同しないで、へは担任の先生にお話して、



ます」と私。  
すかさず浜のお母さんから「夫婦げんかは家に帰ってからやつてけれ！」で下さいの一幕だった。今から半世紀も前の話。

夫が逝つてしまもなく一年になる。僻地での暮らしの想い出を共に語る人が居ないのは淋しい。